



PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA



QUESTIONAMENTOS

ATRATIVO OU LOUCURA?

PRAZEROSO OU PERIGOSO?



➤ MAIOR RISCO FÍSICO



VISÕES DE VIDA E DO MUNDO

(BRUHNS, 1999)



**CAPACIDADE FÍSICA
EXTREMA**

**BUSCA DE
EMOÇÃO**

**RESPOSTAS
QUÍMICA**

ASPECTOS HISTÓRICOS



**REAPROXIMAÇÃO
DO HOMEM COM A
NATUREZA**

**HÁBITOS DA
SOCIEDADE PÓS-
INDUSTRIAL**

**PROCESSO DE
ESPORTIVIZAÇÃO**

BENEFÍCIOS



**EQUILÍBRIO
E
AGILIDADE**

**RESISTÊNCIA
FÍSICA**

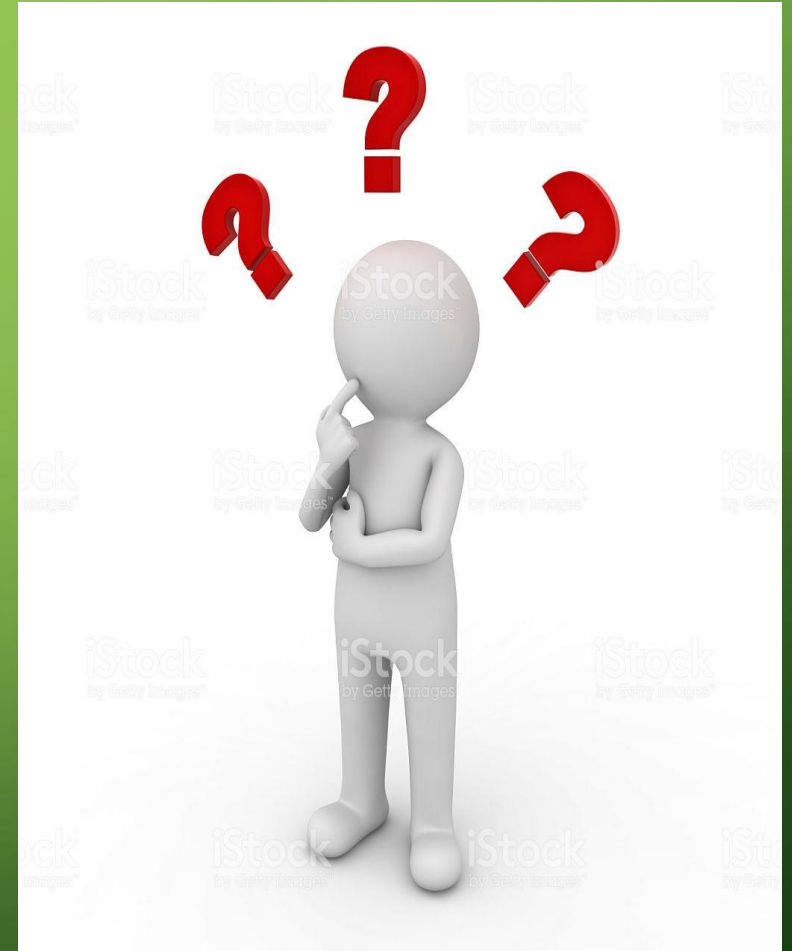
FLEXIBILIDADE

MUSCULATURA

**CONTROLE
DAS
EMOÇÕES**

**TOMADA
DE
DECISÃO**

**EXISTE ALGUM CRITÉRIO DE
CLASSIFICAÇÃO PARA ESSAS
ATIVIDADES ESPORTIVAS?**



CLASSIFICAÇÃO



NATUREZA



URBANO

**ATIVIDADES
DE AVENTURA**

```
graph LR; A[ATIVIDADES DE AVENTURA] --> B[NATUREZA]; A --> C[URBANO]; B --> D[ECOTURISMO]; C --> E[RADICAL];
```

NATUREZA

ECOTURISMO

URBANO

RADICAL

CATEGORIAS

**ESPORTES COM
PRANCHA**

MOTORIZADOS

**DE
ESCALADA**

AQUÁTICOS

QUEDA LIVRE

**VOO
AÉREOS**

**SOBRE
RODAS**

DIVERSOS

ESPORTES MAIS PRATICADOS NO BRASIL



ESCALADA



TIROLESAS



SLACKLINE

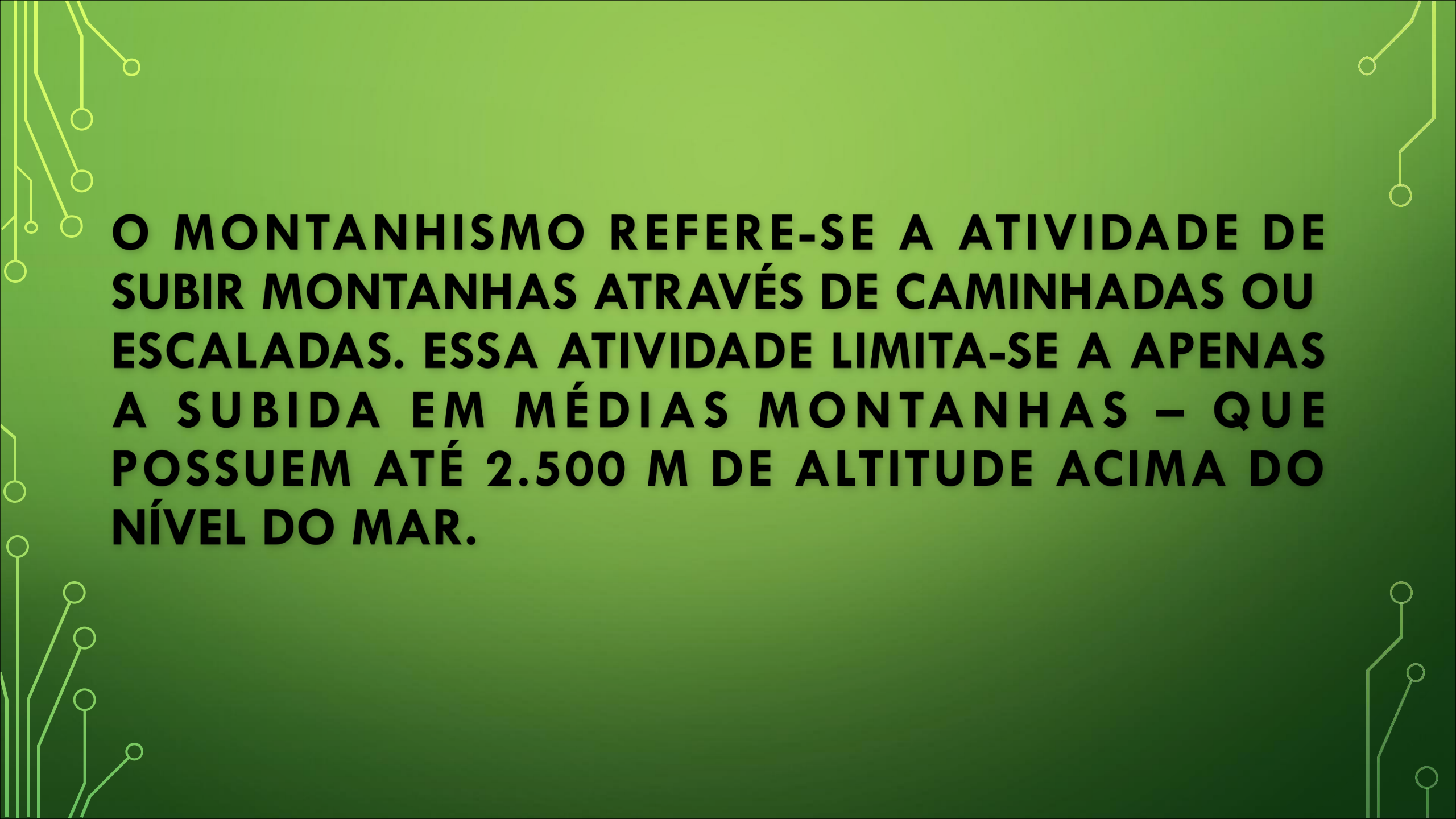


PARKOUR

Montanhismo

ESPORTE E ESTILO DE VIDA



The image features a dark green background with a subtle gradient. In the four corners, there are decorative white line art elements resembling electronic circuit boards or neural network connections, with small circles at the end of the lines.

O MONTANHISMO REFERE-SE A ATIVIDADE DE SUBIR MONTANHAS ATRAVÉS DE CAMINHADAS OU ESCALADAS. ESSA ATIVIDADE LIMITA-SE A APENAS A SUBIDA EM MÉDIAS MONTANHAS – QUE POSSUEM ATÉ 2.500 M DE ALTITUDE ACIMA DO NÍVEL DO MAR.

- **ALPINISMO** – praticado na Cordilheira dos Alpes é considerada uma modalidade de ascensão a montanhas inferiores a 5.000 m altitude acima do nível do mar;
- **HIMALAÍSMO** – praticado na Cordilheira do Himalaia, utiliza técnicas e filosofias específicas para montanhas acima de 8000 m de altura acima do nível do mar;
- **ANDINISMO** – praticado na Cordilheira dos Andes, utiliza técnicas e filosofias específicas para montanhas acima 7000 m de altura acima do nível do mar.

HISTÓRICO DO MONTANHISMO

A Cordilheira dos Alpes é o berço do montanhismo. Em 1760, Horace Benedict Saussure realizou uma escalada ao Mont Blanc (ponto culminante dos Alpes) e derrubou a crença de que as montanhas eram habitadas por seres mitológicos e inacessíveis aos seres humanos.

Antes de Saussure outros homens escalaram montanhas, mas nenhum deles chegou em uma altitude tão alta. Podem ser citados: Francesco Petrarca, que em 1336 subiu no Mont Ventoux para fazer reflexões filosóficas, e Antoine de Ville, que em 1492 realizou uma escalada no Monte Aiguille. Ambos na França.

Os primeiros registros do montanhismo no Brasil surgiram no século XIX, as ascensões foram realizadas por motivos como o pioneirismo, as pesquisas e os levantamentos topográficos. A subida mais importante, antes considerada impossível, foi ao Dedo de Deus, no Rio de Janeiro, em 1912.









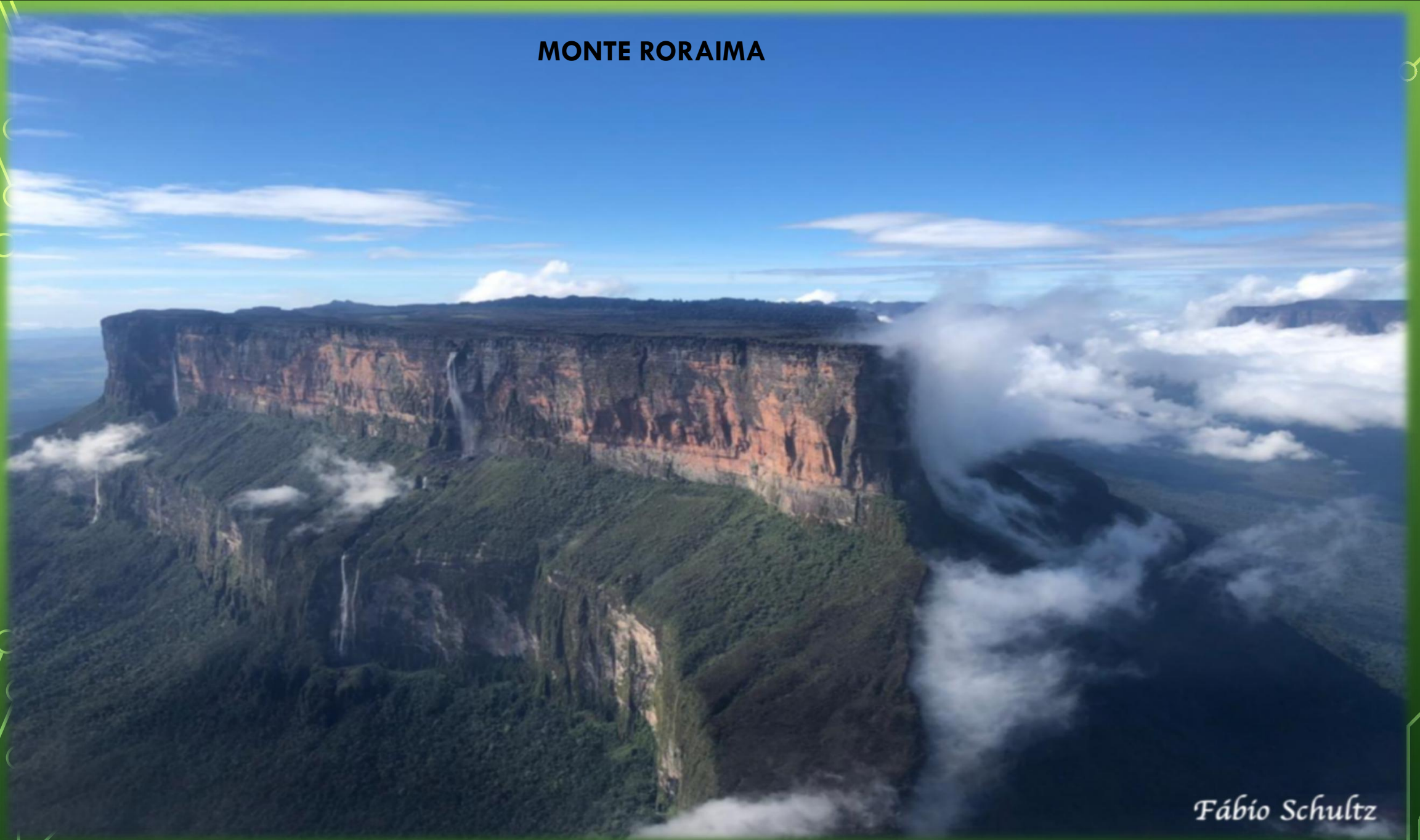
O montanhismo nos dias atuais

Com o passar dos anos, o montanhismo tornou-se um esporte e despertou em várias pessoas o desejo de “desbravar”, “conquistar” e “contemplar” locais diferentes, ao mesmo tempo passou a ser visto como uma atividade recreativa.

Para os adeptos à prática, conquistar uma montanha é também vencer dificuldades e ter mais força para encarar as adversidades da vida. Paralelamente, o montanhismo aproxima o homem da natureza, uma vez que, ao longo do percurso ele tem contato a fauna e flora local.

Além das tradicionais Cordilheiras (Alpes, Himalaia e Andes) há vários locais no mundo propícios para prática dessa atividade.

MONTE RORAIMA



Fábio Schultz

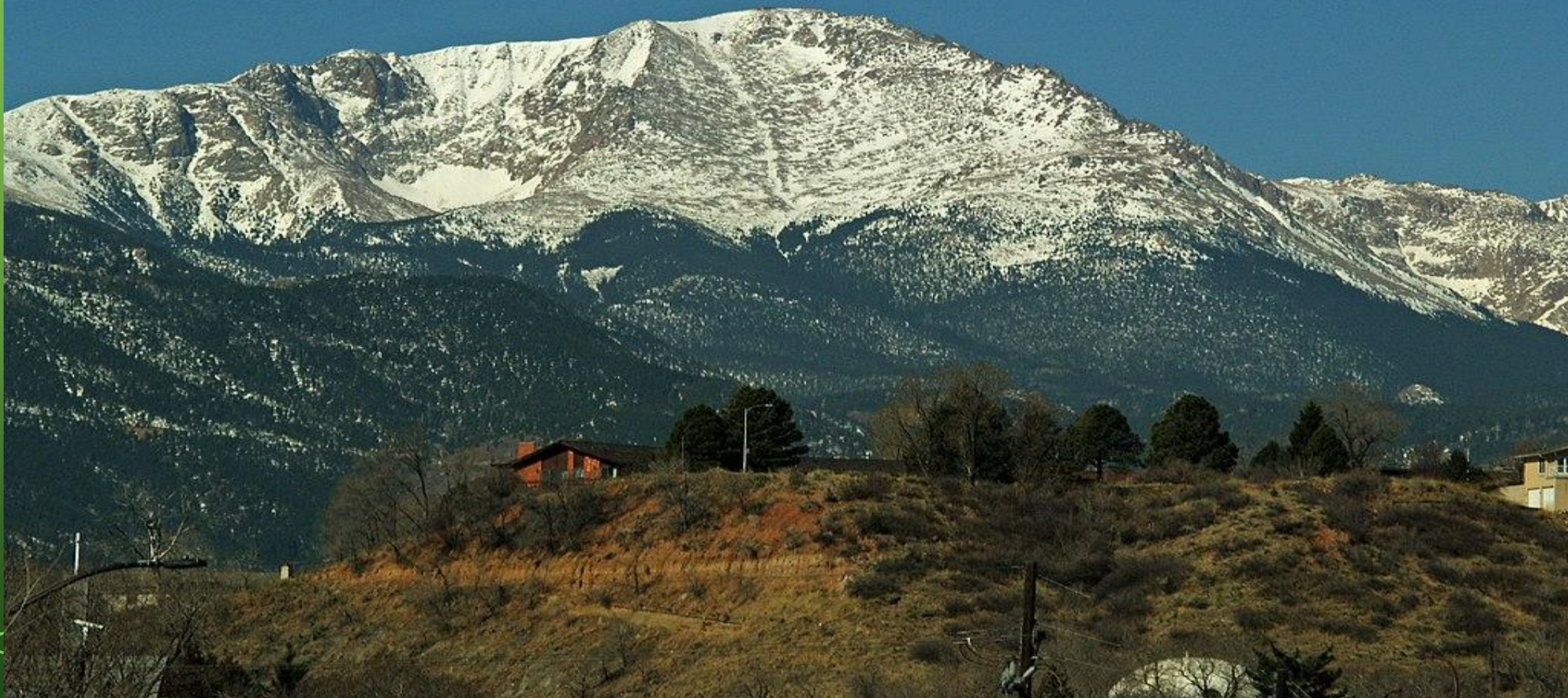
PICO DA NEBLINA - AM



PEDRA GRANDE - SP

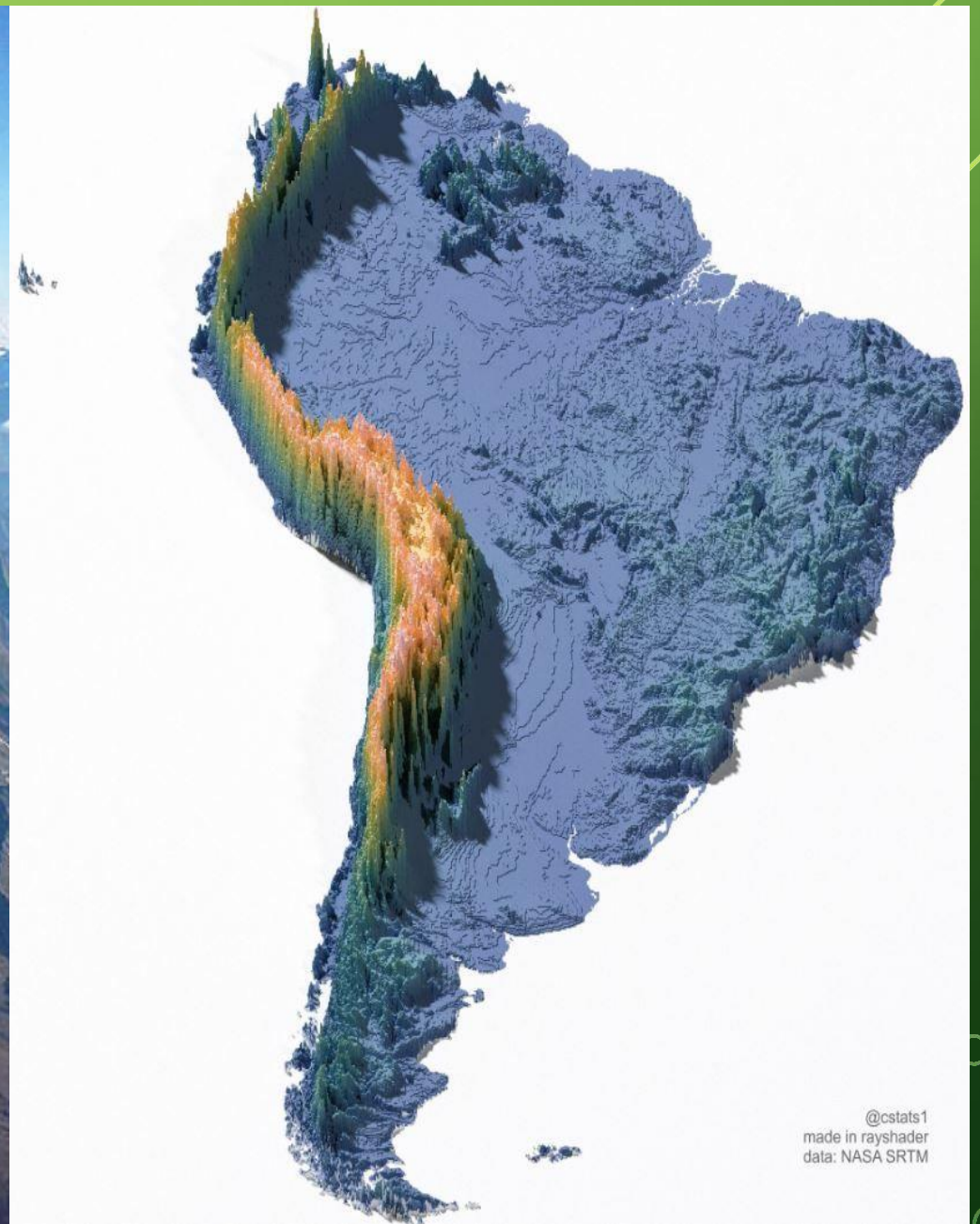


Pico Pikes - Estados Unidos



CORDILHEIRA DO HIMALAIA







Modalidades

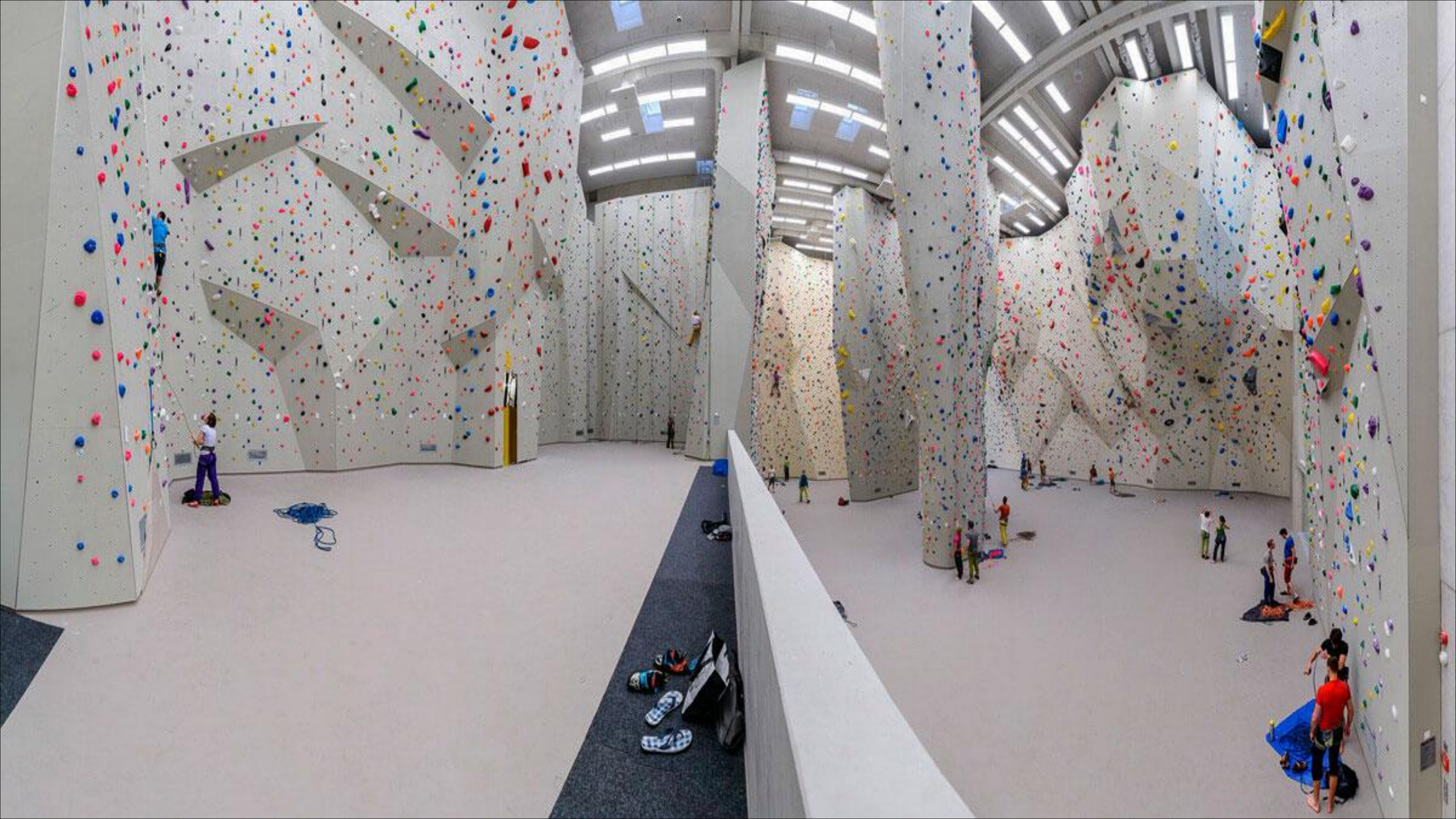
O montanhismo possui várias modalidades, algumas indicadas apenas para montanhistas experientes devido ao uso de técnicas avançadas. A Big Wall exige muita força física, enquanto a modalidade Alta montanha necessita resistência para condições adversas.

Há modalidades para montanhistas iniciantes ou para curiosos em conhecer o esporte. Por exemplo, a escalada esportiva em estruturas artificiais pode ser praticada até por crianças e adolescentes.

- **Escalada em livre tradicional:** consiste em subir uma parede de rocha somente com o auxílio de apoios naturais;
- **Escalada esportiva:** o desafio é escalar com seu corpo a via (10 e 30 metros) sugerida sem se preocupar com a queda em si, mas sempre em condições seguras;
- **Escalada esportiva em estruturas artificiais:** essa modalidade é praticada em muros artificiais (madeirite ou fibra), onde são fixadas agarras de resina, gerando inúmeras possibilidades de vias;
- **Escalada esportiva de competição:** são várias competições de velocidade realizadas em paredes rochosas;

- **Boulder:** compreende a realização de vários movimentos difíceis, sobre blocos de rocha e sem a utilização equipamentos de proteção;
- **Progressão artificial em rocha:** diferente da escalada em livre, o objetivo dessa modalidade é utilizar o equipamento como apoio para progredir na via;
- **Big Wall:** essa têm duração mínima dois dias e mistura técnicas de escalada livre e artificial;
- **Escalada alpina:** consiste em escalar grandes montanhas, semelhante às alpinas;
- **Rapel:** tal modalidade na verdade é a uma técnica básica de descida, mas não é simples quanto parece. Estima-se que 75% dos acidentes em montanhas acontecem nas descidas de rapel.
- **Alta montanha:** essa modalidade está relacionada com a altitude. Quanto mais alta a montanha, menor a pressão atmosférica exercida e por volta dos 4000m de altitude o organismo humano já começa a sentir efeitos da baixa pressão, como dores de cabeça e enjoos;
- **Cascatas de gelo:** essa modalidade é praticada em cascatas de gelo e envolve muita técnica, força física e controle psicológico;









Equipamentos utilizados

Se o objetivo é apenas caminhar em montanhas, os equipamentos básicos são:

- **Tênis ou botas**
- **Mochila**
- **Barraca**
- **Saco de dormir**
- **Kit de primeiros socorros**
- **Lanternas**
- **Canivetes**

Mas, para praticar atividades radicais em montanhas como escalada ou rapel, além dos equipamentos básicos é necessário investir em outros específicos:

- **Sapatilha (cadarço, velcro, slipper)**
- **Cordas**
- **Capacete**
- **Fita solteira**
- **Mosquetões**
- **Cadeirinhas**
- **Freio**



15:14



M1  Keita WATABE JPN
M2  Sean MCCOLL CAN



A escalada esportiva é um esporte moderno que se tornou bastante popular nos últimos 20 anos. É um esporte jovem e misto – com 39% dos atletas com menos de 18 anos – praticado tanto ao ar livre como em um formato mais urbano em local fechado. Existem mais de 25 milhões de praticantes em 150 países em todo o mundo.

Em 1985, um grupo de escaladores se reuniu em Bardonecchia, perto de Turim, na Itália, para um evento chamado “SportRoccia”, que se tornou na primeira competição organizada de Lead (guiada), em que os atletas escalam em um determinado limite de tempo. Um ano depois, a primeira competição em uma parede de escalada artificial foi realizada em Vaulx-em-Velin, perto de Lyon, na França.

Breve resumo das regras

Nos Jogos Olímpicos, a escalada esportiva envolve três modalidades: boulder, velocidade e guiada.

- **No boulder, os atletas escalam paredes de 4,5m de altura sem cordas em um período limitado de tempo e com o menor número de tentativas possíveis.**
- **A prova de velocidade é uma corrida espetacular contra o relógio em rodadas de eliminação, um contra um, que combina precisão e explosão física. Os melhores atletas escalam uma parede de 15 metros de altura e cinco graus acima em menos de seis segundos para homens e sete segundos para mulheres.**
- **Na prova guiada (lead), os atletas sobem o mais alto que conseguirem em uma parede de mais de 15m de altura em seis minutos sem ter visto o percurso antes. Os percursos desta prova são cada vez mais complexos e desafiadores durante a competição, exigindo toda a capacidade física e mental dos atletas.**

História olímpica

A escalada esportiva deu seus primeiros passos no palco Olímpico nos Jogos Olímpicos da Juventude de 2018, em Buenos Aires, e provou ser um grande sucesso entre o público na Argentina. Então, a escalada esportiva estreou nos Jogos de Tóquio 2020, entrando no programa Olímpico como um novo esporte.

A originalidade das provas de escalada esportiva, além da emoção e do seu caráter visual e estético, faz dela uma modalidade popular e amplamente praticada por jovens que pode ocorrer em diversos ambientes – tanto urbanos quanto naturais. A escalada esportiva também será um dos quatro novos esportes de Paris 2024, ao lado de breaking, surfe e skate.

Surfe

História, regras e curiosidades



O surfe surgiu de 2.000 a 3.000 anos atrás, com os polinésios, povo que colonizou a maior parte das ilhas do Oceano Pacífico, inclusive o Havaí



O primeiro registro oficial do esporte, foi no arquipélago, com o explorador inglês James Cook relatando surfistas na ilha em 1778



Duke Kahanamoku, conhecido como o pai do surfe foi quem começou a desejar o esporte nas Olimpíadas

No Brasil, os primeiros relatos de uma prancha de surfe ocorreram em Santos, no final da década de 30, com base nos modelos havaianos



A prancha foi criada em uma tábua madeira, media 3 metros e 60 centímetros e pesava cerca de 80 kg

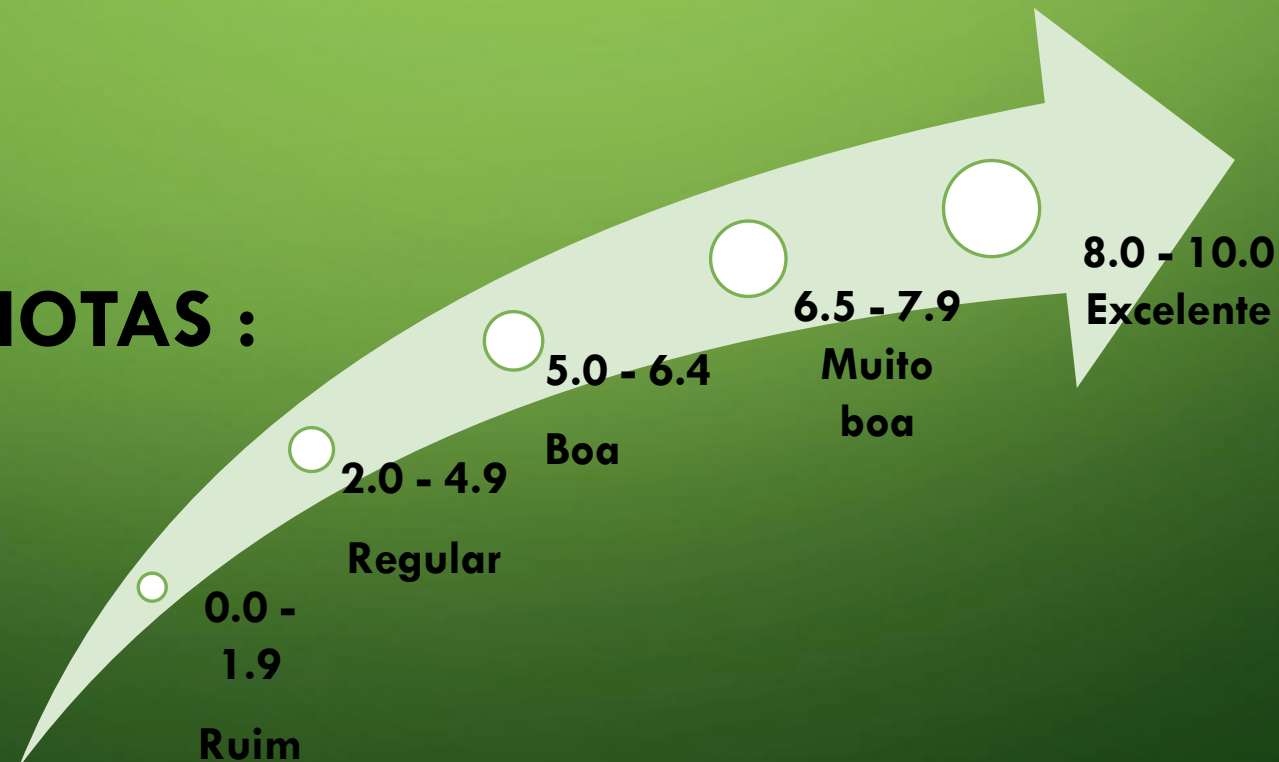
COMO FUNCIONA



- Os surfistas pegam uma onda e realizam manobras em cima de uma prancha.
- São avaliados por cinco juízes com base na variedade, tipo e dificuldade da apresentação, velocidade, força e fluxo.

- Não existem muitas regras complicadas no surfe profissional.
- Cada atleta busca somar as duas melhores notas entre as ondas surfadas, e cada onda é avaliada de 1 a 10 pontos, com casas decimais, em uma possível soma total de 20 pontos.

ESCALA DE NOTAS :



PRIORIDADE

```
graph TD; A[PRIORIDADE] --- B[É uma das regras do surfe que promove a parceria e a cordialidade]; B --- C[O surfista que chegar mais rápido até o local onde as ondas se formam, ganha a prioridade e escolhe as ondas que quer surfar]; B --- D[Quando o surfista pega a onda ou rema para uma onda e perde, ele deixa de ter a prioridade]; B --- E[Outros surfistas da bateria podem remar e até pegar a mesma onda, desde que não prejudiquem o potencial de nota do surfista que detém a prioridade];
```

É uma das regras do surfe que promove a parceria e a cordialidade

O surfista que chegar mais rápido até o local onde as ondas se formam, ganha a prioridade e escolhe as ondas que quer surfar

Quando o surfista pega a onda ou rema para uma onda e perde, ele deixa de ter a prioridade

Outros surfistas da bateria podem remar e até pegar a mesma onda, desde que não prejudiquem o potencial de nota do surfista que detém a prioridade

O BRASIL TEM SEIS SURFISTAS GARANTIDOS NAS OLIMPÍADAS, INCLUINDO:

- Tati Weston-Webb
- Tainá Hinckel, Luana Silva
- Filipe Toledo
- João Chianca
- Gabriel Medina



CURIOSIDADES



- Em 20 de junho, comemora-se o Dia Internacional do Surfe.
- João Chianca e Luana Silva são um casal e ambos representam o surfe brasileiro nas Olimpíadas de Paris 2024.
- O Hang Loose é o gesto usado tipicamente por surfistas e praieiros para saudações em geral e quer dizer “ficar numa boa, tranquilo, sossegado”.
- O surfe já foi proibido no Brasil na época da Ditadura Militar. Os praticantes eram marginalizados e as pranchas eram apreendidas. No Rio, por exemplo, não era permitida a prática da modalidade no meio das praia de Ipanema e Leblon. Só era possível surfar nos cantos e em horário determinado.

TREKKING



**Surgiu no
século XIX**

**Significa
"seguir a pé
um percurso
ou caminho"**

**O termo era
utilizado par
a se referir à
resistência
física e ao
sofrimento**

**Passou a se
referir**

**as longas
caminhadas
que os seus
trabalhadores
precisavam
enfrentar**

**Palavra de
origem
africana**

TREKKING



É uma atividade física e aeróbica que pode ser praticado como uma forma de lazer ou de competição

A white outline of a downward-pointing arrow connects the first box to the second.

Também conhecido como caminhada, consiste no ato de caminhar em trilhas em meio a montanhas e florestas

A white outline of a downward-pointing arrow connects the second box to the third.

Pode ser praticado por qualquer pessoa pois é uma atividade de baixo impacto, porém isso irá depender da trilha escolhida

TIPOS DE TREKKING

- **TREKKING DE UM DIA** – É o tipo mais praticado, com uma caminhada mais curta, aproximadamente 10 km, é considerado como lazer. Caracterizado por marcas de início e fim bem delimitadas podendo ser praticado em grupo ou individualmente.
- **TRAVESSIAS OU TREKKING DE LONGA DISTÂNCIA** – Também considerado como uma atividade de lazer, pode ser praticado em grupos.

- **TREKKING DE REGULARIDADE** – É considerado uma competição e possui regras bem delimitadas. Nesses casos o percurso e duração é determinado pela organização das provas. Geralmente é praticado por grupos de 3 a 6 pessoas que obrigatoriamente não podem conhecer o percurso até o momento da prova. Cada integrante possui uma função previamente determinada na equipe como navegador, calculista ou contador de passos.
- **TREKKING DE VELOCIDADE** – É considerado uma competição, popularmente conhecida como “corrida de competição”. O objetivo do atleta é chegar aos postos de controle no menor tempo possível. Quem escolhe o caminho é o próprio atleta, dessa forma, os atletas podem optar por aquele que julgarem melhor podendo contar com a ajuda de cartas de navegação e bússolas.

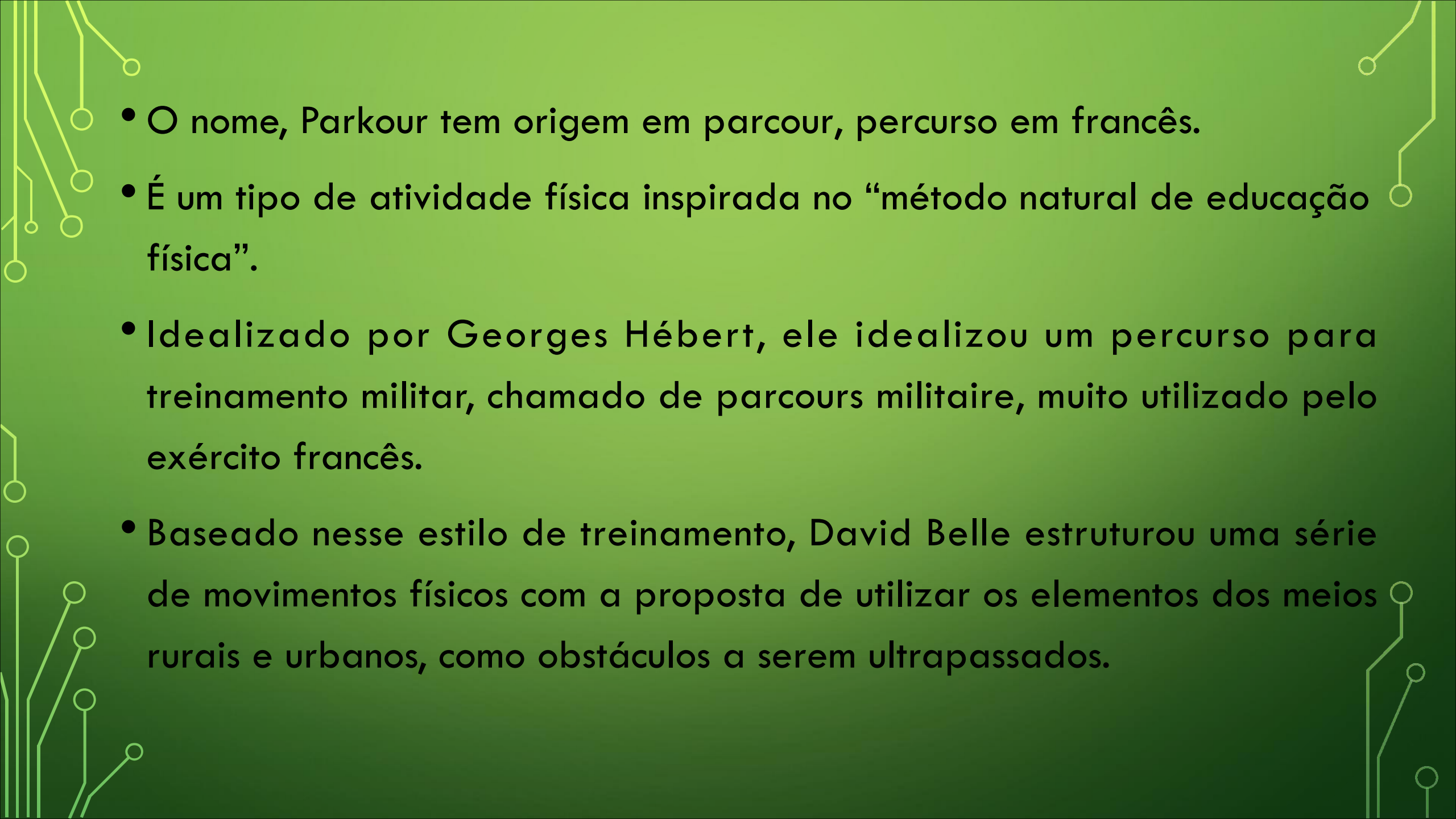
PRINCIPAIS EQUIPAMENTOS



Obs.: Em competições de trekking, como de regularidade e velocidade, é necessário equipamentos específicos.

PARKOUR



- 
- O nome, Parkour tem origem em parcour, percurso em francês.
 - É um tipo de atividade física inspirada no “método natural de educação física”.
 - Idealizado por Georges Hébert, ele idealizou um percurso para treinamento militar, chamado de parcours militaire, muito utilizado pelo exército francês.
 - Baseado nesse estilo de treinamento, David Belle estruturou uma série de movimentos físicos com a proposta de utilizar os elementos dos meios rurais e urbanos, como obstáculos a serem ultrapassados.

- O praticante do Parkour é chamado de traceur, e as praticantes, de traceuses.
- Seu objetivo é tentar encontrar um meio de fazer os caminhos que as pessoas normalmente fariam andando, de maneiras diferentes. Para isso ele observa o caminho a ser percorrido e traça uma trajetória que seja simples, rápida e eficaz.
- O Parkour recebe muitas críticas por ser tido como um esporte de alto risco, mas é preciso grifar que os praticantes experientes nunca se machucam, pois calculam todos os riscos antes de realizarem suas manobras.
- **Existem técnicas específicas que marcam o Parkour como esporte:** saltos, rolamentos, aterrissagens e equilíbrio.

PRINCIPAIS MOVIMENTOS

1) Saltos:

- **Salto do gato:** Quando o objetivo é pendurar e se fixar em algum lugar;
- **Drop, Kitty:** Quando, após um salto, o traceur deixa seu corpo cair levemente em direção a um lugar mais baixo;
- **Salto com distância:** Salto com a intenção de locomover o corpo de um local a outro, atravessando uma fenda. É geralmente seguido de um rolamento no solo;
- **Salto de precisão:** Salto que requer muito equilíbrio, pois ocorre quando o praticante passa de um local em que está imóvel a outro, para também permanecer estático. Geralmente são feitos de locais pequenos para locais pequenos, por isso o nome “precisão”;
- **Passagem de obstáculo reversa:** Salto em que as duas mãos são utilizadas como apoio no solo, enquanto o corpo faz uma volta de 360 graus.

2) Desmonte:

- Quando o praticante se solta do seu local para outro;

3) Aterrissagem:

- Queda branda com o intuito de minimizar lesões;

4) Equilíbrios:

- **Simples:** Manter o corpo sobre locais de pequeno apoio;
- **Equilíbrio do Gato:** Manter o corpo sobre local de pequeno apoio em quatro apoios, ou seja, imitando um gato;



5) Passagem por baixo da barra:

- Quando o praticante faz a passagem por baixo de locais baixos;

6) Passagem de Muros:

- Impulsão com os pés na parede, para se agarrar no topo e, depois, fazer o movimento de subida;

7) Subida:

- Subir em algum local, sem o auxílio das pernas, apenas a partir das forças dos braços.